



Omlet ze szczypiorkiem i pomidorem

★★★★★ (27)



10 minut



1 osoba

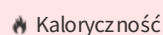


łatwy

Wartości odżywcze

241 kcal / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

88.44 kcal

4.42%



Białko

5.39 g

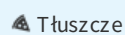
10.78%



Węglowod.

3.19 g

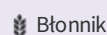
1.18%



Tłuszcze

6.48 g

9.26%



Błonnik

0.87 g

3.48%

GDA

4.42 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Pomidor - 130g
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula - 20g (1/4 sztuki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 7.5g (2/3 łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Szczypiorek posiekaj. Jajko roztrzep z odrobiną soli i pieprzu, dosyp szczypiorek.

KROK 2: Pomidora obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Czosnek przeciśnij przez praskę, cebulę drobno posiekaj.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę i zeszklij ją. Dorzuć czosnek i chwilę podsmaż. Dodaj pokrojonego pomidora i duś około 5 minut, aż zgęstnieje. Dolej jajka i smaż omlet z dwóch stron aż się zetnie.

Podawaj z warzywami i pieczywem.

Smacznego!

